مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً "كن سعيداً"

السعادة بإختصار

Happiness in a Nutshell



أندرو ماثيوز

ANDREW MATTHEWS

ترجمة: المقداد عبد الله

almegdadbooks@gmail.com

السعادة بإختصار

Happiness
in a Nutshell

written and illustrated by
Andrew Matthews

تأليف ورسوم:

أندرو ماثيوز

ترجمة:

المقداد عبد الله

Dedication:

To my precious wife, Julie:

Thank you for your idea to create this little book, and thank you for editing and putting it together!

إهداء:

إلى زوجتي العزيزة جولي:

شكرا لفكرة عمل هذا الكتاب الصغير ،

وشكرا لتحرير وجمع مادة الكتاب.


HONOLULU
BILL
BILL
NOW DUE!

غـالباً أفضل مكان لعمل بداية جديدة هو حيث ما أنت الآن.

قبل أن تغير عنوانك ، غير تفكيرك.

عندما تغير تفكيرك تتغير حالتك أيضاً ، إنه قانون.



Usually, the best place
to make a new start
is where you are!
Before changing your address,
consider changing your thinking!
When you change,
your situation changes.
It is law.

كلنا نفشل ، ولكن ليس الفشل هو ما يؤلمنا ،
ما يؤلمنا هو معرفة أننا لم نقدم أفضل ما لدينا.



We all fail.
But it is not failing that hurts.
What hurts is knowing that
you didn’t give your best.

كوِّن عادة عمل بعض الأشياء القليلة التي لا تحبها ، و ستتمكن بعدها من قضاء حياتك في عمل الأشياء الكثيرة التي تحبها.



Have the discipline to do
little things you don’t like -
and you can spend your life
doing the big things you do like.

"السعادة ؟ ليس لدي وقت لكي أكون سعيداً!"



الأشخاص السعداء لا يقبلون فقط بالتغيير بل يعانقونه أيضاً، إنهم الأشخاص الذين يقولون:

" لماذا أرغب في أن تكون السنوات الخمس القادمة مشابهة تماماً للسنوات الخمس الماضية؟".



Happy people don't
just accept change,
they embrace it!
They are the people who say:
"Why would I want
my next five years
to be like my last five?"



اللحظة التي ترتبط فيها كثيراً بالأشياء أو الأشخاص أو الأموال أو غيرها تتسبب بفقدانها!

التحدي في الحياة أن تقدر كل شيء ولا ترتبط بأي شيء.



The moment you get
too attached to things,
people, money ...
you screw it up!
The challenge of life
is to appreciate everything
and attach yourself
to nothing.

عن إسداء النصيحة:

إذا لم يسألك الناس ،فهم غالباً لا يرغبون في إرشاداتك.



On giving advice:

If people aren't asking you,
they usually don't want
the information!

أول قانون للتوسع هو التنظيم.

اي شيء يحتاج إلى النمو ، يحتاج إلى النظام.

انظر إلى زهرة ، اقطع برتقالة ، دقق في تناسق شجرة أو خلية نحل، تجد النظام فيها كلها.

الطبيعة تحافظ على ما هو مهم وتتخلص من الفضلات ، هذا ما يسمى بالتنظيم.



The first law of expansion is "order".
For something to grow, it needs system.
Look at a flower, cut an orange,
check out the symmetry
of a tree or a beehive.
There is discipline.
Nature keeps what is essential
and gets rid of the garbage.
It's called organisation.

تصبح متحمساً بعمل الأشياء وليس بالتفكير فيها.



You get motivated by doing things,
not thinking about them.

المرة القادمة عندما تنزعج تذكر أنه ليس أكثر ما يغضبك هم الناس بقدر ما هو تفكيرك فيهم.

أيما كانت الأفكار التي تسبب لك الألم ، فهي تظل فقط مجرد أفكار .

يمكنك أن تغير أفكارك.



Next time you are upset,
remember it's not so much
people who make you angry,
as your thoughts about them.
Whatever thoughts
are causing you pain,
they are only thoughts.
You can change a thought.


ANDREW
MATTHEWS

كلما زاد انفعالك وحساسيتك تجاه الأشياء ، كلما قل تحكمك بها.

معظم الناس حساسين جداً تجاه المال ، لذا هم لا يستطيعون السيطرة عليه.



The more emotional
you are about things,
the less control you have.
Most people are
very emotional about money -
so they are out of control.

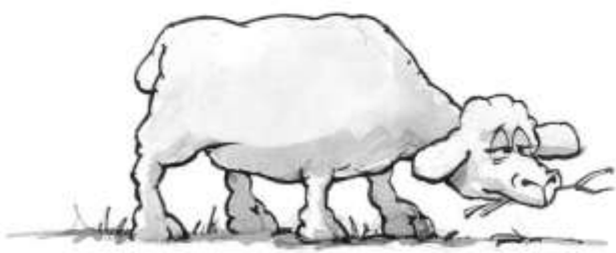
إتباع حلمك لا يضمن سهولة الطريق ،

الحياة عادة تصبح أكثر تحدياً، ولكنك عندما تشرع في الرحلة الخارجية تبدأ رحلتك الداخلية وتصبح لديك الفرصة في أن تتفتح وتزدهر وتعرف من أنت في الحقيقة.



Following your dream
is no guarantee of an easy ride.
Life usually becomes more challenging,
but you embark on an outer journey
which starts the inner journey.
You have a chance to blossom -
to see who you really are.

من أين أتينا بفكرة أننا إذا لم نسامح الناس الذين آذونا فإنهم سوف يعانون؟



Where did we get the idea that
if we don’t forgive people, they suffer?

لكي يعاملك العالم بصورة جيدة يجب ان تعامل نفسك بصورة جيدة.



For the world to treat you well,
you have to treat yourself well.

أي مصيبة في حياتك ليست مشكلة كبيرة بقدر ما هي حالة تنتظرك أن تغير طريقة تفكيرك فيها.



Every “disaster” in your life
is not so much a disaster,
as a situation waiting for you
to change your mind about it.

معظمنا تعلم الأشياء بصورة مقلوبة!

لقد تعلمنا:

"إذا لم تحب عملك غيره"

"إذا لم تحب زوجتك غيرها"

أحيانا من الملائم أن تغير عملك أو شريكك ،

ولكنك إذا لم تتغير أيضاً ، تكون قد عرضت نفسك

للمزيد من نفس المشاكل.



Most of us learned things inside out!
We learned:
"If you don't like your job, change it.
If you don't like your wife, change her."
Sometimes it's appropriate
to change your job or your partner.
But if you don't change too,
you are setting yourself up
for more of the same.

عندما نسامح أنفسنا ، نتوقف عن انتقاد الآخرين.



When we forgive ourselves,
we stop criticising other people.

لأننا دائماً نجذب الينا التجارب التعليمية التي نحتاجها

، فإننا نجذب الينا ما نخافه.

إذا خفت من الوحدة ستجذبها.

إذا خفت من الإحراج ستقع على وجهك.

انها طريقة الحياة لتشجعنا على النمو.

الطريقة الوحيدة للقضاء على الخوف هو مواجهته.



Because we are always attracting
the learning experiences we need,
we often attract what we fear.
If you fear loneliness,
you'll attract that.
If you fear embarrassment,
you'll fall on your face.
It's life's way of encouraging us to grow.
The only way to beat fear is to face it.

عندما يتأذى جسدك ، الألم يذكرك بأن تأخذ راحة ،أو ربما أن تقوم بتغيير حذائك أو أن تجد طريقة أفضل.

وعندما يتأذى ذهنك ، الألم يذكرك بأن تتوقف عن القلق ، أو أن تكون أكثر تسامحاً ، أو أن تفكر بطريقة أخرى .

الألم ليس عدوك ، الألم صديقك.



When your body hurts, pain reminds you
to take a rest, or maybe to change your shoes
or to find a better way.
When your mind hurts, pain reminds you
to quit worrying or to be more forgiving,
or to think a different way.
Pain is not your enemy.
Pain is your friend!

"لو كنت أعلم أن اليوم سيكون فظيعاً ، لكنت سعيداً البارحة!"



الشجاعة ليست غياب الخوف ، الشجاعة هي العمل بالرغم من الخوف.

الأشخاص الذين لا يقومون بفعل شيء هم خائفون تماماً كالأشخاص الذين يتولون القيام بالمجازفات المهمة.

إذا كانت المجموعة الأولى تخاف من الأشياء التافهة لماذا لا تخاف المجموعة الثانية من الأشياء المهمة؟



Courage is not the absence of fear -
courage is acting in spite of fear.
People who do nothing
with their lives are just as scared
as people who take major risks.
It's just that the first group
get scared over tiny things.
Why not get scared
over something significant?

إذا كنا نزيهين مع أنفسنا يمكننا تقريباً سرد كل شيء حدث في حياتنا ، ونرى كيف ساهمنا في خلقه بأنفسنا.



If we are honest with ourselves,
we can list almost everything
that's ever happened to us -
and see how we helped create it.

ابدأ في أي مكان تستطيع ان تبدأ فيه.

قدم أفضل ما لديك و ستجد الفرصة طريقها اليك.

هذا ما يسمى بتنمية السمعة.



Start anywhere you can.
Give your best shot
to whatever is in front of you,
and opportunity will begin to find you.
It's called developing a reputation.

الأشخاص السعداء لا يقلقون أنفسهم كثيراً بالتساؤل
عما إذا ما كانت الحياة عادلة أم لا ،
هم فقط يعيشونها.



The happiest people
don't worry too much
about whether life is fair or not.
They just get on with it.

إذا كنت تريد المزيد من راحة البال ، توقف عن
تصنيف أي شيء يحدث لك بال"جيد" أو ال"سيء"



If you want
more peace of mind,
stop labeling
everything that happens
as “good” or “bad”.


MATTHEWS

إذا اعتقدت ان العالم ضدك ، فإنه سيكون كذلك.

لوم الآخرين لا يجدي نفعاً.

حينما تحارب الحياة ، الحياة دائماً تكسب.



If you think the world
is against you, it is.
Blaming other people
doesn't work.
When you fight life,
life always wins.



الكون دائما ما يلفتنا بإشارات لطيفة ، فإذا لم نتنبه لها فإنه يلفتنا بإشارات عنيفة.

النمو يكون أكثر إيلاما عندما نقاومه.



The universe is always
nudging us with gentle signals.
When we miss the signals,
it nudges us with a
sledgehammer.
Growth is most painful
when we resist it.

إذا كان هنالك شيء ما في حياتك لا ترغبه، توقف عن القلق بشأنه وتوقف عن الحديث عنه!

الطاقة التي تطلقها عند القلق والحديث تحافظ على بقاء ما لا ترغبه ،

لذا اسحب طاقتك وسوف يولي بغير رجعة.



If there is something
in your life you don't want,
stop worrying about it
and stop talking about it!
The energy you put into it
keeps it alive.
Withdraw your energy
and it will likely go away.

مهمتك في الحياة ليس أن تكون بلا مشاكل ، مهمتك أن تكون مثاراً .



Your mission in life
is not to be
without problems -
your mission
is to get excited.

ما تركز عليه يزداد ، لذا فكر بما ترغب فيه.



What you
focus on expands ...
so think about
what you want!

الإنفصال العاطفي هو السبب الرئيسي الذي يجعل الإغنياء يصبحون أغنياء ، فهم لا يهتمون كثيراً ، وهم ليسوا يائسين.

يوجد فرق كبير بين طريقة تفكير شخص فقير:"اتمنى لو كنت حصلت عليه"

وطريقة تفكير شخص غني:"اؤمن بأني سأحصل عليه"



Detachment is a major reason
why rich people get richer.
They don't care so much -
they're not desperate.
There's a big difference
between a poor person's attitude -
wishing you had it -
and a wealthy person's approach -
believing you'll get it.

"كلنا نعلم كم هو جاد هذا ال..."



لكي ترى الأشياء بصورة مختلفة أنت لا تحتاج لقوة إرادة أو ثقة بالنفس أو عملية جراحية لعقلك ،

أنت تحتاج فقط للشجاعة لكي تفكر بطريقة غير مألوفة.

معتقداتك تحدد درجة جودة حياتك.



To see things differently,
you don’t need willpower,
self confidence,
or brain surgery.
You just need the courage
to think the unfamiliar.
Your beliefs determine
your quality of life.


MATTHEWS

رصيدك في البنك ليس مقياساً لثرائك ،

مقياس ثرائك هو ما تقوم بتداوله خلال حياتك.



The balance
in your bank book
is not the measure
of your abundance.
Abundance is
what's circulating
through your life.

الحياة ستعمل لصالحك فقط عندما تتحمل مسؤولية اختياراتك كاملةً ، واختيار مهنتك على رأس هذه القائمة.



Your life will only work
when you take full responsibility
for your choices.
Your choice of vocation
is at the top of the list.

الطبيعة تنشد التوازن ، وأنت لا يمكنك ان تكون يائساً ومتوازناً في نفس الوقت.

الحياة لا يجب أن تكون عملية متواصلة من الصراع ، اترك الأمور تنساب على طبيعتها.



Nature seeks balance,
and you can't be
desperate and balanced.
Life doesn't have to be
an endless struggle.
Let things flow.

الكون لا يوجد لديه تفضيلات.

نجاحك وسعادتك تعتمدان على مبادئ وقوانين طبيعية وطريقة استخدامك لها.



The universe has no favourites.
Your success and happiness
depend on natural laws and principles -
and how you use them.

أي حدث يمكن أن يغيرنا، والمصائب تكمن فيها فرصة عظيمة لتغيير طريقة تفكيرنا.



Every event
has the potential
to transform us,
and disasters have
the greatest potential
to change our thinking.


MATTHEWS

الحياة تأخذ شكل الموجات ، هذا يعني الأزمات العائلية أو دعوات الزواج أو الإصلاحات للسيارة تأتي كل منها في صورة جماعية.

عندما يمر عليك شهر بدون فواتير، تقول لنفسك:

"سوف اضع هذا جانباً للموجة القادمة" ،

وعندما تغمرك الموجة القادمة تقول لنفسك:"إنه أمر مؤقت".



Life happens in waves.
This means family crises,
wedding invitations and car repairs
tend to travel in bunches.
When you strike a month
without bills, you say to yourself:
*"I'll put something aside
for the next wave."*
When you get swamped by the
next wave, you say to yourself:
"This is only temporary".

لسنا هنا لكي نتألم ، نحن هنا لكي نتعلم.



We are not here
to be punished.
We are here
to be educated.

بسط حياتك. توقف عن عمل الأشياء غير المهمة التي تفعلها بسبب العادة.

أزل بعض النفايات من روتينك وستتمكن من رؤية مسارك بصورة أكثر وضوحاً.



Simplify your life.
Quit doing things out of habit.
Eliminate some of the garbage
from your routine so you can see
your path more clearly.



حياتك انعكاس تام لمعتقداتك،

عندما تغير معتقداتك العميقة عن العالم ، تتغير

حياتك تبعاً لها.



Your life is
a perfect reflection
of your beliefs.
When you change
your deepest beliefs
about the world,
your life changes
accordingly.

عندما نتخذ قراراً لعمل شيء ، تظهر وسائل التنفيذ.
يمكن أن نفسرهذه الفرص بصورة خاطئة بأنها مجرد
مصادفات ، ولكن بالملاحظة الدقيقة لها ندرك أنها
تحدث بصورة منتظمة.



Once we make a decision
to do a thing,
the means appear.
We might explain away
these lucky breaks
as coincidence.
But with keen observation,
we notice it happens regularly.

لتنجح في أي شيء ، لست في حوجة لأن تكون عبقرياً.

ولكنك في حوجة لعمل خطة جيدة ،

معظم الناس لا يقومون بعملها!



To succeed at anything,
you don't need to be a genius.
But you do need a good plan!
Most people quit!

ابدأ كل يوم وفي نيتك ان تكون في سلام وإتزان.
بعض الأيام ستستمتع طوال اليوم حتى مواعيد النوم، وأيام أخرى ستتمنى ألّا يمضي اليوم أكثر من مواعيد الإفطار.
إذا كانت راحة البال هدفك اليومي ، ستتحسن أكثر وأكثر.



Start every day
with an intention
to be balanced and peaceful.
Some days you will
cruise through until bedtime,
and some days you won't
make it past breakfast.
If peace of mind is your daily goal,
you will get better and better.

مهمتك في الحياة ليس أن تغير العالم ، مهمتك أن تغير نفسك.

لا توجد حلول خارجية ، فقط توجد حلول داخلية.



Your mission in life
is not to change the world.
Your mission is to change yourself.
There are no “outside” solutions,
only “inside” solutions.



"Get off your butt and do something!"

"هيا انـهض ، واعمل أي شـيء !"

أنت تقدم أفضل ما لديك ليس لأنك تود أن تثير
إعجاب الآخرين ،
أنت تقدم أفضل ما لديك لأنها الطريقة الوحيدة لكي
تستمتع بعملك.



You give your best
not because you need
to impress people.
You give your best because
that's the only way
to enjoy your work.

المتعة في أن تقوم بعملك وترتاح بعدها ، لأنك اخترت ذلك لا لأنه يتوجب عليك ذلك .

اياً ما كان عملك الذي تقوم به لكي تعيش فهو وسيلة للتواصل مع الآخرين.



The joy is in doing your thing -
and stretching because you choose to,
not because you have to.
Whatever you do for a living
is a vehicle to connect
with people.

فريد يقول: "أفكر مثلما أفعل لأن حياتي في فوضى"

لا يا فريد ، حياتك في فوضى لأنك تفعل مثلما تفكر.



Fred says:

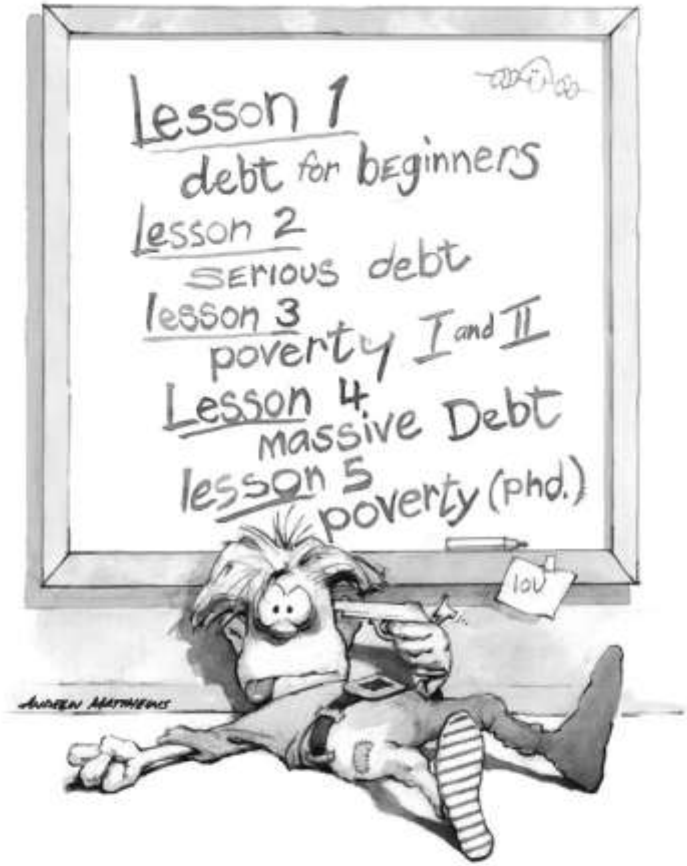
"I think like I do

because my life is a mess!"

No Fred, your life is a mess

because you think

like you do!



الدرس الأول: الدَين للمبتدئين

الدرس الثاني: الدَين المتأزم

الدرس الثالث: الفقر 1،2

الدرس الرابع: الدَين الكبير

الدرس الخامس: الفقر (دكتوراة)

نحن هنا لكي نتعلم الدروس، والعالم هو المعلم.

عندما نفشل في تعلم الدرس ، سوف يكرر لنا مراراً وتكراراً ،

حتى إذا ما تعلمناه ننتقل إلى الدرس الذي يليه.

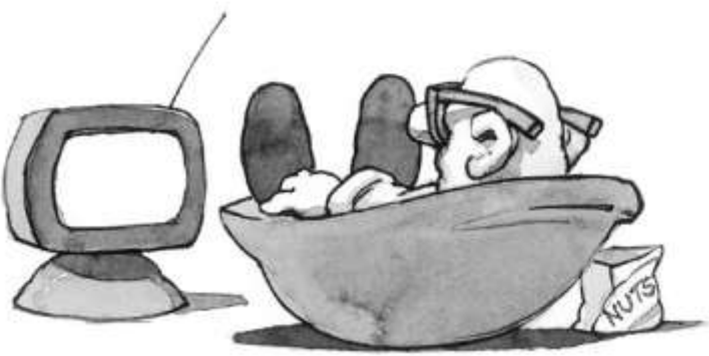
(ولن تنتهي أبداً الدروس)



We are here to learn lessons,
and the world is our teacher.
When we fail to learn a lesson,
we get to take it again ... and again!
Once we have learned the lesson,
we move on to the next one.
(And we never run out of lessons!)

لن يأتي الرب من السماء ويقول لك:"الآن أنت مسموح لك بالنجاح" ،

يجب ان تعطي نفسك الإذن.



God is never
going to come down
from a cloud and say:
*"You now have permission
to be successful!"*
You have to
give yourself
permission.

السؤال دائما هو :"ماذا تفعل بما تملك؟"

عندما يكون الجواب:"ليس الكثير" ، لن يتحسن شيء.

الكون يكافئ الجهود وليس الأعذار.



The question is always:
*"What are you doing
with what you have?"*
While the answer is *"not much"*,
nothing gets better.
The universe rewards effort,
not excuses.

قانون الزراعة:

الجهد + الصبر = النتائج

أنت تحصد محصولك بعد أن تقوم بعملك.



The law of the seed:

effort + patience = results.
You reap your harvest
after you do the work.

أن تعمل ما تحب ، ليست وصفة لحياة سهلة ،

بل هي وصفة لحياة مثيرة.



Doing what you love
is not a recipe for an easier life.
It is a recipe for an interesting life.


ANDREW MATTHEWS

إذا كنت لا تعرف ماذا تحب أن تعمل، ربما تكون قد توقفت عن الإستماع لنفسك لعدة سنوات مضت.

الكثيرون يصبحون أناساً مختلفين لكي يسعدوا أشخاصاً آخرين.



If you don't know
what you like doing,
maybe you stopped listening
to yourself years ago.
Many of us became different people
in order to please everyone else.

عندما تحلو الحياة ، وتسمع صوتا خافتا يقول:"لا يمكن أن تنتهي"

قل لنفسك:"ربما تصبح أفضل "



When life is sweet,
and that little voice says:
"It can't last!" Tell yourself:
"Maybe it's about to get better!"

الحياة تسير هكذا:

نضرب بحصى صغيرة كنوع من التحذير ، عندما نتجاهل الحصى ، نضرب بواسطة طوب ، وعندما نتجاهل الطوب ،نحطم بالصخر.

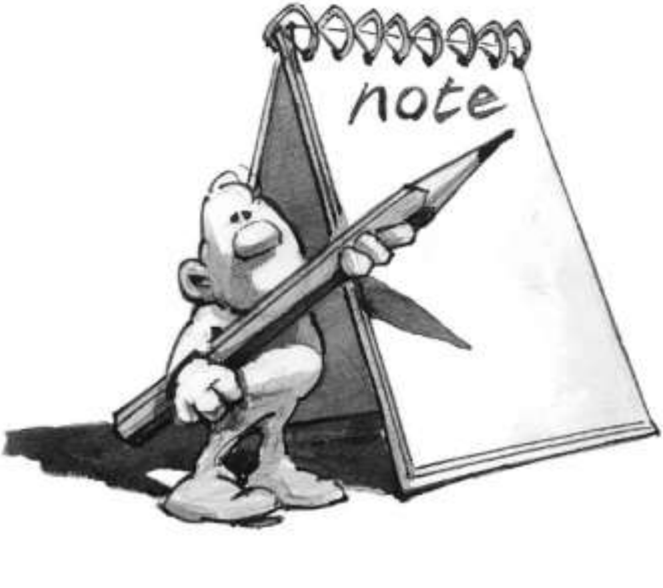
إذا كنا نزيهين نستطيع أن نرى أين تجاهلنا هذه الإشارات التحذيرية.

وبعد كل هذا نقول بكل وقاحة:"لماذا أنا؟"



Life goes like this ...
We get hit by little pebbles -
as a kind of warning.
When we ignore the pebbles,
we get hit by a brick.
Ignore the brick and we get
wiped out by a boulder.
If we are honest, we can see
where we have ignored the warning signs.
And then we have the nerve to say:
"Why me?"

راحة البال لا تأتي من قلة المشاكل ، بل تأتي من قلة الإنتقاد.

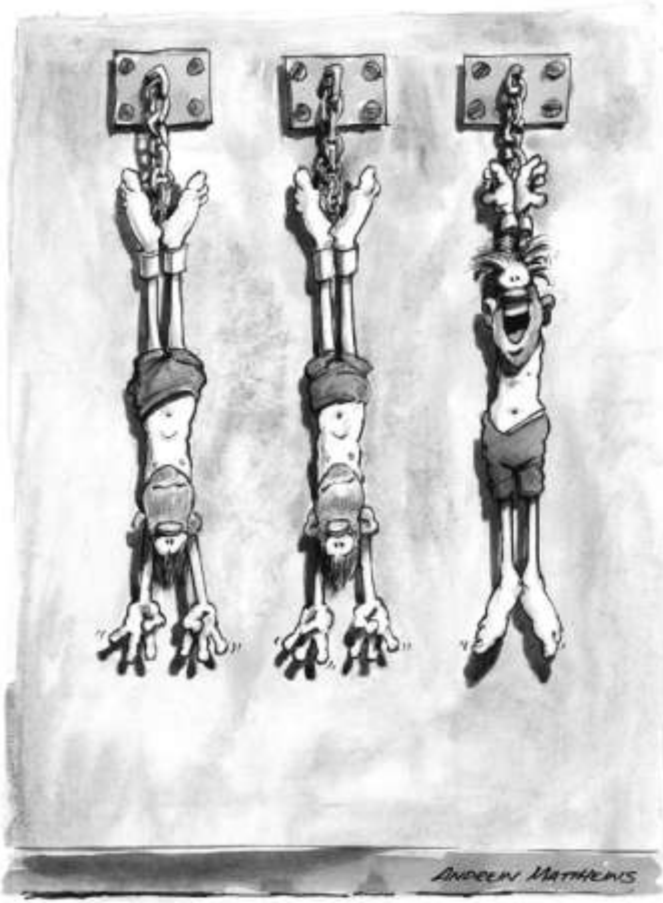


Peace of mind doesn't come
from having less problems -
it comes from being less critical!

حب الناس يعني أن تعطيهم الحرية لكي يكونوا كما يشاؤون حيثما يشاؤون ، الحب أن تسمح للناس بأن يكونوا داخل حياتك وخارج نطاق تحكمك .



Loving people means
giving them the freedom
to be who they choose to be
and where they choose to be.
Love is allowing people to be
in your life out of choice.



"Sometimes I ask myself:
'Why am I the lucky one?'"

أحيانا أسأل نفسي: "لماذا أنا الأكثر حظاً؟

متى إتخذت أكثر القرارت أهمية في حياتك؟

حينما جثوت على ركبتيك ، بعد المصائب ، بعد أن ضربت على قفاك ، حينما ضربت على رأسك.

عندما قلنا لأنفسنا :"لقد سئمت من الضرب والركل ، لقد تعبت من كوني عادياً ، سأقوم بعمل شيء ما"

نتعلم أكبر الدروس عندما تكون الحياة قاسية.



When have you made
the most important decisions in your life?
When you were on your knees -
after disasters, after knock-backs,
when you've been kicked in the head. That's
when we say to ourselves:
"I'm sick of being broke,
sick of being kicked around.
I'm tired of being mediocre.
I'm going to do something."
We learn our biggest lessons
when things get rough.

لكي تحوز على شيء ما في الحياة وتحافظ عليه ، سواء كان وظيفة أو علاقة ، يجب أن تكون مرتاحاً معها.

لكي تحوزعلى المال وتحافظ عليه ، يجب أن تكون مرتاحاً مع المال.



In order to have something
in your life and keep it -
whether it's a job, or a relationship -
you have to be comfortable with it.
To make money and keep it,
you must be comfortable with money!

لكي تجد يجب أن تبحث.

إذا فقدت اتجاهك في الحياة ،فمن الراجح أنك لن تجده بين المشروبات في الحانات.

اعطِ نفسك استراحة ،اعطِ نفسك بعض الوقت والمساحة لكي تعرف ما الذي يهمك حقاً.



To find, you have to seek.
If you have lost your life direction,
you probably won't find it
between drinks at the local bar.
Give yourself a break,
give yourself some time and space
to examine what counts for you.



[معلم ، هل هنالك شيء أعيش من أجله أكثر من أن أمتلك سيارة مرسيدس رياضية]

[تراهن ، احصل على فراري]

تصرف كما لو أن أي حدث له غاية ، وحياتك ستكون لها غاية.

اكتشف لماذا أنت محتاج لهذه التجربة ، وتغلب عليها ، حينها لن تحتاج إليها ثانية.

أخيراً يمكنك فقط أن تعتمد على المرشد الداخلي ، أو بكلمات أخرى:

اتَّبِع قلبك.



Act as if every event has a purpose,
and your life will have purpose.
Figure out why you needed
an experience, conquer it,
and you won't need it again.
Ultimately, you can only
depend on your inner guidance -
in other words,
follow your heart.


FOLLOW
YOUR